

Frijoles Broncos

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora, 45 minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta receta versátil combina una variedad de condimentos y frijoles que incluyen frijoles negros, rojos, blancos y garbanzos con un toque especial de chile en polvo y jalapeños. Sírvalo sobre arroz integral o use como relleno de quesadillas o de tortillas de huevo.

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite vegetal
- 2 unidades** cebollas amarillas (peladas y picadas)
- 1 unidad** pimiento (sin el centro ni semillas, y picado)
- 2 unidades** chiles jalapeños (picado)
- 4 clavos** ajo (pelados y picados)
- 1 cucharada** orégano seco
- 1 cucharada** tomillo seco
- 1 cucharadita** chile en polvo
- 4 latas** de 15.5 onzas de variedad de frijoles bajos en sodio, incluyendo negros, rojos, blancos y garbanzos (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 lata** de 28 onzas de tomates en cubo bajos en sodio (incluyendo el líquido)
- 1 1/2 tazas** agua

Preparación

1. Coloque la olla sobre fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite.
2. Agregue la cebolla, ajo, pimiento, jalapeños, orégano, tomillo y chile en polvo, y cocine hasta que suavice, alrededor de unos 15 minutos.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorías	514	
Grasa total	7 g	11%
Proteínas	29 g	
Carbohidrato	90 g	30%
Fibra dietética	28 g	112%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	676 mg	28%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3 3/4 tazas
-----------	-------------

3. Agregue los frijoles escurridos, tomates y 1 ½ tazas de agua y aumento el calor a alto llevándolo a punto de ebullición. Reduzca el fuego a bajo y deje cocinar, parcialmente cubierto, por 1 ½ horas. Si la mezcla está demasiado espesa, agregue la ½ taza de agua restante. Sirva de inmediato o páselo a un recipiente después de enfriar. Cúbralo y refrigérelo hasta por 2 días.
4. Sirva los Frijoles Broncos con arroz integral y unas rodajas de manzana. Use lo que sobre en una quesadilla o tortilla de huevo. Adorne con cilantro y/o con yogur bajo en grasa.